



**MOIS  
SANS  
TABAC**

**Novembre 2023**  
**8<sup>e</sup> édition**  
**En quelques chiffres**

# Pays de la Loire

Document destiné aux professionnels

- 👉 [Un dispositif jugé efficace](#) (Page 2)
- 👉 [Réseaux sociaux mobilisés](#) (Page 3)
- 👉 [Accompagnement des fumeurs](#) (Page 4)
- 👉 [Résultats nationaux](#) (Page 5)
- 👉 [Bilan régional](#) (Page 6-7)
- 👉 [Actions phares sur le terrain](#) (Page 8, 9 et 10)
- 👉 [Ressources professionnelles](#) (Page 11)

Dans ce document, 👉 cette main vous guide vers d'autres informations.  
Cliquez sur le texte souligné qui la suivra.

Pilote régional  
et financeur



Structure  
ambassadrice



RÉGION PAYS DE LA LOIRE

MOIS  
SANS  
TABAC



# Une action de marketing social à fort retour sur investissement



## Un dispositif jugé efficace et qui génère des économies de santé

Pour chaque euro investi dans Mois sans tabac, plus de 7 euros économisés sur les dépenses de santé du fait de l'arrêt du tabagisme. Par ailleurs, son effet augmenterait l'emploi et la productivité du travail, pour une valeur estimée à 85 millions d'euros par an.

👉 [En ligne la première évaluation économique de Mois sans tabac](#)

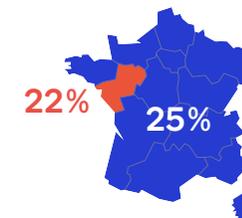
## Mois Sans Tabac : une opération probante



« Moi(s) sans tabac » est une campagne de marketing social inspirée de la campagne « Stoptober » promue par le PHE (Public Health England) depuis 2012 et **dont l'efficacité avait été prouvée en Grande-Bretagne** avec 350 000 tentatives d'arrêt du tabac en plus au mois d'octobre lors de la première édition, comparé aux années précédentes.

👉 [De « Stoptober » à « Mois sans tabac » : comment importer une campagne de marketing social](#)

## Le tabagisme quotidien reste moins fréquent en Pays de la Loire qu'au plan national.



- 22 % des habitants des Pays de la Loire fument quotidiennement,
- 8 % des Ligériens sont fumeurs occasionnels,
- 25 % sont d'anciens fumeurs quotidiens (avec une consommation supérieure à 6 mois),
- 20 % déclarent ne jamais avoir fumé.

En France, les personnes entre 35-54 ans, sont les plus concernées par le tabagisme quotidien. Les hommes sont plus fumeurs que les femmes, mais cet écart se réduit. Les personnes ayant des revenus modestes et les ouvriers ont une consommation plus importante que la moyenne.

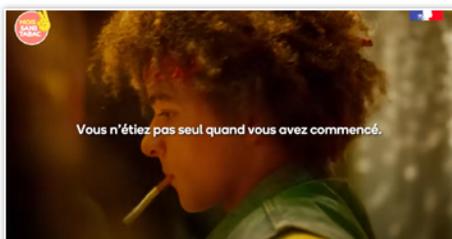
👉 [Résultats en ligne du Baromètre de Santé Publique France 2021](#)



# Réseaux sociaux

**Vous n'étiez pas seul quand vous avez commencé. Vous ne serez pas seul pour arrêter.**

## Youtube diffuse les campagnes.



Dans les années 80, un adolescent fume sa première cigarette lors d'une boum. On le retrouve aujourd'hui, devenu adulte. Il arrête de fumer avec le soutien de la communauté Facebook de Tabac info service et de ses collègues. Vous n'étiez pas seul quand vous avez commencé. Vous ne serez pas seul pour arrêter. ➡ [Voir la vidéo « Jamais seul »](#)

## Facebook est le réseau le plus utilisé par les fumeurs.



### Le groupe des Habitants des Pays de la Loire

Le groupe est protégé pour que les membres s'expriment en sécurité. Ils posent leurs questions et se soutiennent toute l'année.

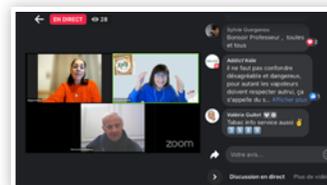
➡ [Présentation en ligne](#)



## Coaching pour arrêter de fumer avec les conseils des plus grands tabacologues

4 Live du 10 novembre au 6 décembre 2023, en direct sur la page Facebook de Addict'aide

Animation assurée par Françoise Gaudel de l'association Je ne fume plus.



➡ [Replay en ligne](#)

## X et Instagram soutiennent la motivation.

➡ [Compte officiel sur Instagram](#)

➡ [Compte officiel sur X](#)

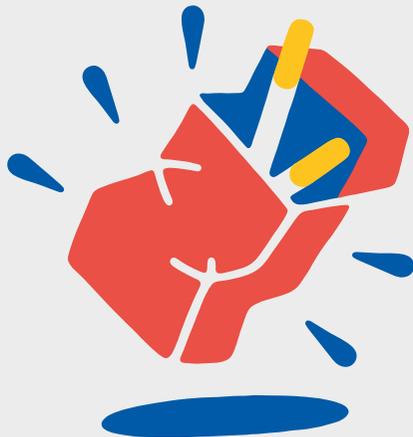




# L'accompagnement des fumeurs

Un substitut nicotinique qui plaît et qui est pris à la bonne posologie est efficace dans l'arrêt du tabac.

Consulter un professionnel de santé c'est se donner toutes les chances d'arrêter de fumer



← [Télécharger le flyer dans la rubrique outils de communication](#)

Le **conseil** d'un professionnel de santé **augmente de 70 % vos chances** de réussir à arrêter de fumer.

Profitez de **Mois sans tabac** pour mettre toutes les chances de votre côté. Plusieurs possibilités :

Pendant Mois sans tabac, bénéficiez d'entretiens d'aide à l'arrêt du tabac offerts dans différentes structures, partout en France.

Consulter votre médecin traitant

Prendre rendez-vous avec un tabacologue

Appeler le **39 89** (service gratuit)

### Sur le site **Mois sans tabac**

Vous trouverez un annuaire pour trouver un professionnel de santé près de chez vous et les informations sur les modalités de prise en charge.

Rendez-vous sur : [mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr](https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr)

Toute l'année, de nombreux professionnels de santé peuvent vous accompagner vers l'**arrêt du tabac**. Parlez-en à votre **médecin traitant, pharmacien, dentiste, masseur-kinésithérapeute, infirmier ou sage-femme**.

L'appel gratuit au **39 89** est un service accessible aux personnes sourdes ou malentendantes grâce à la solution **Acceo**. [En ligne sur le site de Tabac info service](#)

Pour échanger par téléphone avec un tabacologue, Acceo propose 3 modes de communication :

- La Transcription instantanée de la Parole (TIP)
- La visio-interprétation en Langue des Signes Française (LSF)
- Le visio-codage en Langue française Parlée Complétée (LfPC)

👉 [Cet accompagnement existe toute l'année.](#)



# Résultats nationaux

Chiffres 2023 de la participation au Mois sans tabac fournis par  Santé publique France

## La 8<sup>e</sup> édition en quelques chiffres



132 222 inscrits au programme de soutien par mail



157 576 inscrits sur le site internet

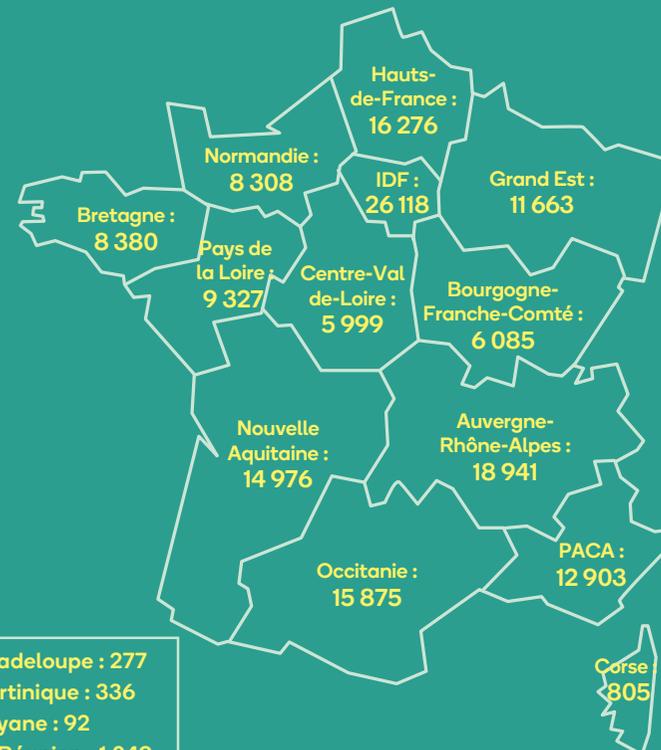


2,9 millions de visites sur les sites Mois sans tabac et Tabac info service

## 721 535 kits d'arrêt du tabac commandés par les fumeurs depuis 2016

	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Commandes en ligne	91898	66166	110164	83586	49000	90218	114 645	115 858

## Une participation sur tout le territoire

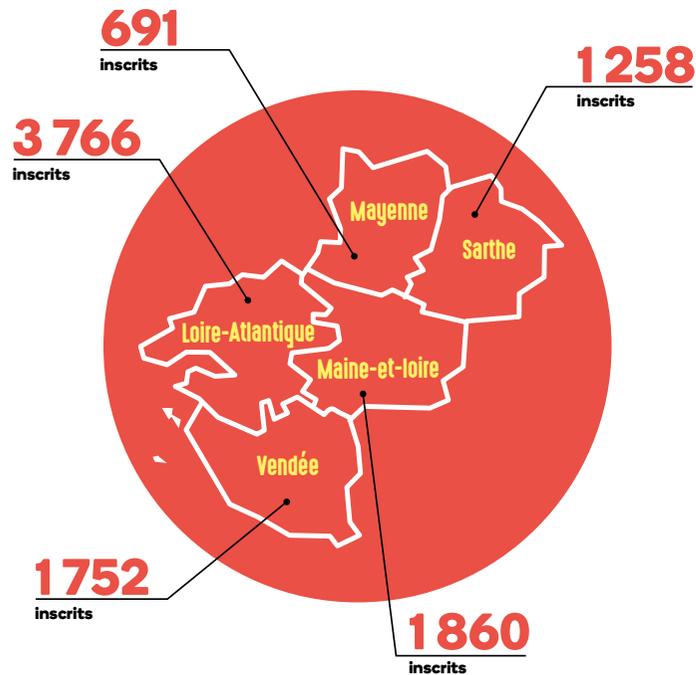




# Bilan régional

Chiffres 2023 de la participation au Mois sans tabac fournis par 

## 9 327 Ligériens inscrits sur le site Mois sans tabac



## La campagne dans les TER des Pays de la Loire



L'Agence Régionale de Santé organise cette campagne pour toucher les Ligériens actifs et étudiants qui sont plus fumeurs que la moyenne. Elle favorise ainsi l'adhésion des personnes au défi collectif.



248 faces du 6 novembre au 19 décembre 2023 ont été posées sur 14 lignes de train.

## On parle du Mois sans tabac dans les médias régionaux

 [Notre revue de presse est en ligne](#)



 [Interview sur TV Vendée à revoir](#)



## 841 pharmacies

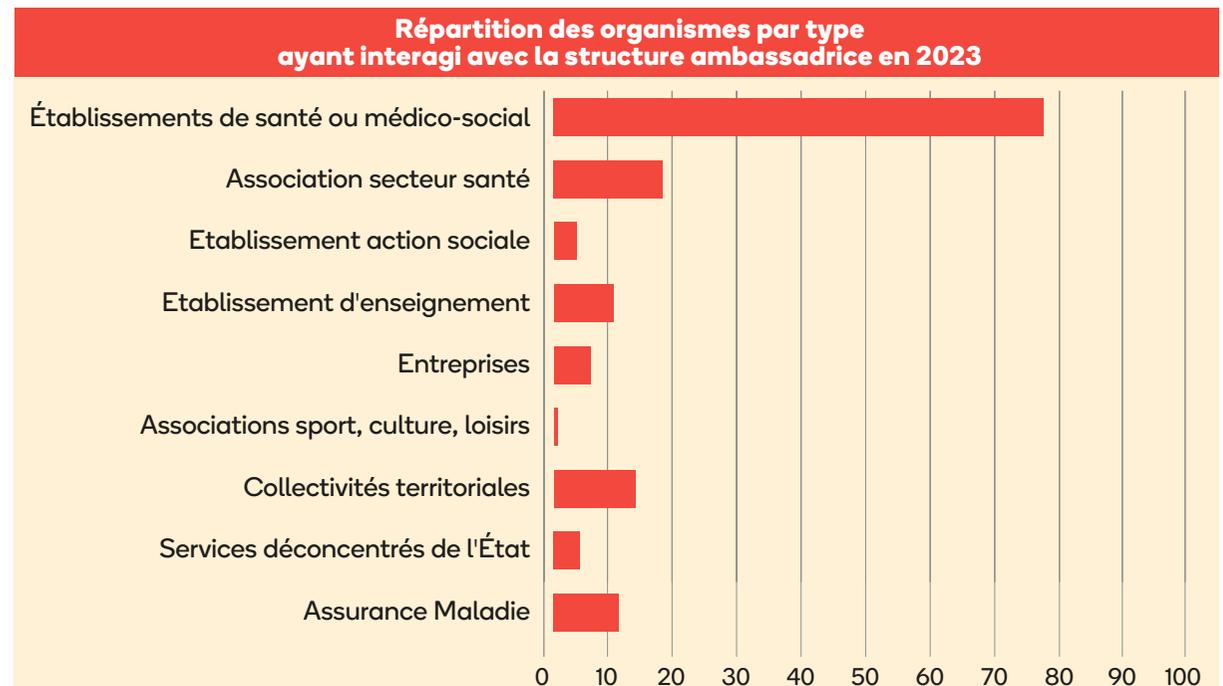
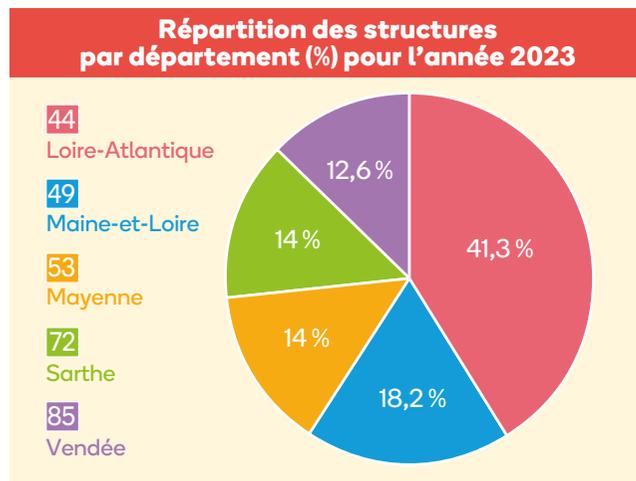
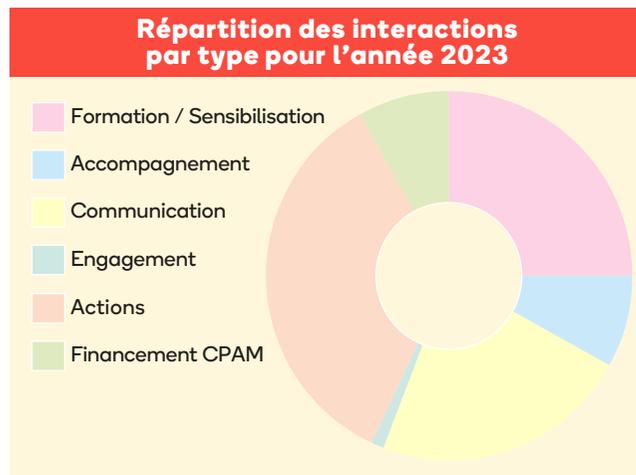
ont affiché la campagne sur leur vitrine.



# 150 partenaires régionaux en 2023

## Qui sont-ils ?

La mission de la structure ambassadrice est d'accompagner les acteurs locaux dans la réussite de leurs projets. Les graphiques ci-dessous traduisent les échanges sous forme de conseils, formations, outils de communication et mise en relation entre structures sur les territoires.



**372**

Commandes d'outils en Pays de la Loire sur 4 792 commandes au niveau national



**16**

projets financés par les CPAM





# Action pour dynamiser une équipe

## Challenge Inter Structures en Pays de la Loire

Pour la deuxième année consécutive, cette animation clé en main est offerte aux équipes mobilisées pendant Mois sans tabac. Le Challenge a pour but de soutenir les fumeurs dans leur démarche d'arrêt du tabac tout en renforçant la cohésion d'équipe. L'ensemble du challenge et la communication se déroule par mail et sur un groupe facebook privée afin de protéger les échanges entre les participants (photos et vidéos des défis).

3 défis sont proposés aux équipes et 1 défi bonus permet de départager les gagnants.



Défi 1



Défi 2



Défi 3



Défi Bonus

En 2023, **4 équipes**, soit **29 personnes**, ont participé avec des publics différents comme des soignants, des professionnels de mission locale, de centre d'hébergement et de structures recevant des personnes en situation de handicap. [👉 Découvrez les gagnants 2023](#)

Tous les participants ont reçu des lots mais les plus engagés ont eu plusieurs récompenses.





# Action pour développer la fibre écologique

Sur la Place de la République, un village d'information pour le grand public était installé toute la journée pour communiquer sur l'opération Mois sans tabac et les ressources locales en tabacologie.



Au total ce sont  
**67** marcheurs sur  
**7** parcours différents  
qui ont ramassé  
pas moins  
de **40 000** mégots  
et **7,6 kg**  
de déchets divers.



La **“Clean Walk”** est une opération de ramassage des mégots, pour sensibiliser la population à l'impact de ces déchets sur l'environnement et donner une motivation supplémentaire à l'arrêt du tabac en protégeant la planète. L'idée vient d'une infirmière Asalée du cabinet médical de l'Eperon au Mans. Cette action a pris de l'ampleur depuis sa première édition en 2021 et les partenaires sont de plus en plus nombreux à s'impliquer dans le projet.

**Co-organisateur :** Cabinet médical de l'Eperon et la CPAM de la Sarthe

**Partenaires :** Addictions France, Of course Le Mans, les CSAPA Montjoie et Molière, la Clinique Du Pré, le Centre Hospitalier du Mans, l'IFSO (Institut Formation Santé de l'Ouest), le Centre Social Simone Veil et Le Mans Université.

 [Plus de détails sur l'opération](#)

MOIS  
SANS  
TABAC



# Action pour mobiliser les étudiants en santé

À La Roche-sur-Yon, des étudiantes infirmières volontaires ont monté un espace de prévention du tabac pour les étudiants de l'Institut de Formation des Professionnels de Santé, avec l'appui des professionnels locaux qui les ont formées en amont.

Diverses animations pour informer et échanger sur la consommation de tabac



Déambulations à l'extérieur du bâtiment pour aller vers les fumeurs qui étaient ouverts aux échanges et ont pu exprimer leurs difficultés à arrêter de fumer

09  
NOV

Passez sur notre stand à la pause !

Nos astuces pour réduire ou arrêter de fumer  
**CONFORTABLEMENT**

Entretiens plus intimes avec l'utilisation du testeur de monoxyde de carbone et les tests de dépendance et motivation

MOIS  
SANS  
TABAC



MOIS  
SANS  
TABAC



OSCARS

Retrouvez toutes les actions locales du Moi(s) sans tabac sur [la base de données OSCARS](#). Grâce à cet outil, vos réalisations sont valorisées et partagées avec les autres professionnels. Il favorise les mutualisations et la mise en œuvre de nouveaux projets.

**Co-organisateur :** Addictions France Pays de la Loire et Institut de Formation des Professionnels de Santé

**Partenaires :** Réseau Asalée, Centre d'Examen de Santé de Vendée, Ligue contre le cancer de Vendée, Contrat local de santé de La Roche-sur-Yon



MOIS  
SANS  
TABAC

# Ressources professionnelles

**RPIB Tabac**

**7 participants**

En présentiel  
le 5 octobre 2023  
à la SRAE addictologie  
avec Fabienne You

**Prescription  
de substituts  
nicotiques**

**31 participants**

Webinaire  
du 17 octobre 2023  
avec Fabienne You  
de la SRAE addictologie

**Essentiel tabac**

**33 participants**

Webinaire  
du 17 octobre 2023  
avec Fabienne You  
de la SRAE addictologie

**8<sup>ème</sup> édition  
Mois sans tabac**

**16 participants**

Webinaires  
du 12 septembre  
au 10 octobre 2023  
avec Valérie Guitet  
et Valentine Blin  
de Addictions France  
Pays de la Loire

## Préparation technique pour les actions de terrain

Un accompagnement est offert aux acteurs locaux pour monter leur projet avec Addictions France Pays de la Loire. Envoyer un mail à la structure ambassadrice :  
👉 [moissanstabacpaysdelaloire@gmail.com](mailto:moissanstabacpaysdelaloire@gmail.com)

Des formations sont proposées par la SRAE des Pays de la Loire 👉 [voir catalogue en ligne](#) et par les professionnels des établissements de santé et médico-sociaux comme les CSAPA.

## Ressources en ligne pour monter en compétences

Je consulte le mémo pour les professionnels de santé 👉 [« Repères simples pour les prescriptions des traitements nicotiques de substitution »](#) et les tutoriels développés 👉 [sur YouTube](#) par le COREADD en Nouvelle Aquitaine.

Les documents conçus par 👉 [Hauts de France Addictions](#) sont une mine de renseignements avec un guide du petit vapoteur.

## Outils accessibles à tous

- 👉 [Documents à commander sur le site internet Pro Tabac Info Service](#)
- 👉 [Fiches pratiques addictions sur le site du Collège de Médecine Générale](#)
- 👉 [Référentiels sur le tabac sur le site de la SRAE Addictologie des Pays de la Loire](#)